

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	DOMINIO TÉCNICO, INTERPRETACIÓN Y EJECUCIÓN DE SECUENCIAS Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS EN FITNESS ACUÁTICO	Duración	50
		Específica	
Código	UF1691		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	FITNESS ACUÁTICO E HIDROCINESIA	Nivel	3
Módulo formativo	Habilidades y secuencias de fitness acuático	Duración	120
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Diseño coreográfico en Fitness colectivo con soporte musical	Duración	70

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1, RP2 y RP3.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar y aplicar los elementos que favorecen la alineación corporal en la práctica del fitness acuático y actividades afines estableciendo, en su caso, los medios que permitan corregirla.

CE1.1 Analizar los criterios de selección del calzado y de la indumentaria del fitness acuático, tomando como referencia la tipología de los espacios dentro y fuera del vaso.

CE1.2 Describir las bases de la alineación corporal en posiciones estáticas y en situaciones dinámicas específicas del fitness acuático y las consecuencias patológicas de una ejecución incorrecta a corto y medio plazo.

CE1.3 Identificar los apoyos y la distribución del peso corporal y su importancia para la ejecución segura de los elementos del fitness acuático.

CE1.4 Identificar los apoyos y la alineación en función de la composición corporal del usuario y de la inmersión corporal del mismo en el agua.

CE1.5 Identificar los errores de alineación corporal estática y dinámica relacionados con el fitness acuático y actividades afines.

CE1.6 En un supuesto práctico, ante distintas situaciones de ejecución de pasos, secuencias y/o coreografías de fitness acuático y actividades afines, describir y aplicar los principales recursos que pueden emplearse para corregir y prevenir posturas y ejecuciones erróneas debidas a una mala alineación corporal, así como las ayudas manuales y/o visuales o la utilización de material diverso.

C2: Analizar y reproducir de acuerdo al modelo de ejecución, las secuencias, los pasos básicos y avanzados del fitness acuático y sus actividades afines demostrando capacidad de progresión, combinación creativa y deducción de todas sus variantes para su aplicación en la elaboración de secuencias y coreografías.

CE2.1 Analizar la dificultad y los factores de riesgo en la realización de los pasos básicos del fitness acuático y actividades afines proponiendo las medidas correctoras para conseguir una ejecución segura de los mismos y establecer las progresiones de ejecución conforme a las estrategias metodológicas más contrastadas para su aprendizaje.

CE2.2 Determinar los criterios que deben seguirse para detectar los errores de ejecución de los pasos básicos y avanzados y los instrumentos y las técnicas de observación que permiten su comparación con el modelo de ejecución.

CE2.3 Ejecutar una batería de pasos básicos y de sus variantes y actividades afines más actuales y significativas según la técnica seleccionada y enumerar los errores de ejecución y sus causas, especificando la forma de prevenirlos y, en su caso, de corregirlos.

CE2.4 Describir y aplicar las adaptaciones que deben realizarse para ejecutar una misma secuencia de pasos básicos a distintas velocidades de la música sin que se desvirtúe la ejecución técnica.

CE2.5 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos del fitness acuático para obtener de forma creativa las variantes que surgen de los pasos básicos, teniendo en cuenta:

- Modificación de la orientación y el ritmo de ejecución.
- Inclusión de desplazamientos y movimientos de brazos.
- Introducción de giros.
- Incorporación de cualquier otra variación.

CE2.6 En un supuesto práctico, aplicar los recursos específicos de los principios hidrodinámicos acuáticos para obtener de forma eficaz los objetivos programados, teniendo en cuenta:

- Modificación de la flotación.
- Aumento o disminución de la resistencia.
- Tamaño de las palancas.
- Utilización del material.

CE2.7 Describir las pautas de utilización del material y los aparatos que se emplean en fitness acuático y actividades afines.

CE2.8 Ejecutar e identificar posibles enlaces entre pasos básicos que proporcionen un recurso de aplicación para lograr una mayor fluidez en la elaboración de las composiciones coreográficas

C3: Interpretar y reproducir de forma práctica distintas secuencias y coreografías, tomando como referencia modelos concretos en soporte audiovisual o escrito, discriminando su estructura coreográfica y musical.

CE3.1 Analizar los parámetros que definen las secuencias, estructura coreográfica y musical del fitness acuático y actividades afines.

CE3.2 En supuestos prácticos de observación de secuencias y modelos coreográficos dados, identificar:

- El número de elementos o series que componen las secuencias y/o coreografías.
- Las variaciones según la profundidad corporal.
- Los pasos básicos que se utilizan.
- Las variaciones de cada uno de ellos.
- El movimiento de brazos de cada paso, secuencia y/o coreografía.
- Los enlaces entre pasos y secuencias.
- Los pasos realizados a tiempo, contratiempo, doble tiempo o medio tiempo.
- El estilo que la caracteriza.
- Los parámetros que definen la dificultad coordinativa.

CE3.3 En un supuesto práctico, reproducir de forma práctica distintas secuencias y coreografías:

- Siguiendo a un/a ejecutante que la realiza en tiempo real directamente o a través de un soporte audio-visual.
- Después de interpretar un modelo que se encuentre registrado de forma gráfica y/o escrita.

CE3.4 En un supuesto práctico, ejecutar de forma autónoma un modelo dado de secuencia y/o composición coreográfica sin necesidad de modelo de referencia, después de un número suficiente de reproducciones prácticas guiadas, demostrando la memoria cinestésica necesaria para ello.

## Contenidos

### 1. Técnica y alineación segmentaria en el fitness acuático y actividades afines

- Características del medio acuático, flotación, densidad, turbulencias.
- La resistencia del medio acuático, de forma, de fricción, de olas.
- Apoyos y distribución del peso en situaciones estáticas y dinámicas.
- Cambio del centro de gravedad con material auxiliar, profundidad corporal, posición corporal. Pautas e indicaciones.
- Defectos y errores más comunes en los gestos técnicos:
  - Pautas para detectarlos.
  - Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios
  - Contraindicaciones.
- Longitud del brazo de palanca y variación de la resistencia del agua:
  - Conforme a las posibilidades de los segmentos corporales.
  - En función de los diferentes rangos de movimientos.

### 2. Estructura rítmica en el fitness acuático, sus variantes y actividades afines

- Acentos o beats débiles y fuertes.
- Frases y series musicales.
- Adaptaciones del ritmo natural.
- Lagunas rítmicas.
- Características del ritmo en función de la cota de profundidad acuática (aguas profundas y no profundas).
- Velocidad ejecución-frecuencia (bits/minuto):
  - Aplicaciones rítmicas para su uso abierto.
  - Aplicaciones rítmicas para su uso cerrado.

### 3. Pasos del fitness acuático, sus variantes y actividades afines.

- Ejecución técnica del fitness acuático básico y avanzado.
- Modalidades y tendencias del fitness acuático en aguas profundas y no profundas: aqua-aerobic, aquagim, aqua-box, hip-hop acuático, aqua-running, aqua-bike, ritmos latinos, otras modalidades y tendencias que puedan existir y/o aparecer.

- Actividades afines: gestos técnicos adaptados al medio acuático de diversas modalidades deportivas, gestos técnicos derivados del entorno de la danza, gestos técnicos y movimientos derivados de las gimnasias suaves.
- Gestos técnicos utilizados en las clases de tonificación o intervalos: ejercicios utilizados para la tonificación de los grandes grupos musculares.

#### **4. Combinaciones coreográficas, estilos y modalidades.**

- Variaciones y combinaciones con los pasos y gestos técnicos básicos, propios del fitness acuático:
  - Orientación.
  - Dirección y desplazamiento.
  - Cambios de ritmo.
  - Movimientos de brazos y piernas.
- Estilos y modalidades.
- Elementos coreográficos:
  - Enlaces entre elementos.
  - Opción simple.
  - Opción doble.
  - Opción múltiple por series o por frases.
- Reproducción de secuencias y combinaciones coreográficas:
  - Ejecución autónoma de secuencias coreográficas
  - Repetición y memoria cinestésica.

### **Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES**

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.